ФИТОДОКТОР

№ 3-4 (14-15) октябрь-декабрь 2009

3 | Секреты хорошего самочувствия

8 | Как обуздать гипертонию?

12 | Верьте в силу природы
Интервью с Ириной Линдт и Валерием Золотухиным

16 | Алтай: солнце светит по-особому

ФИТОДОКТОР

№ 3-4 (14-15)
октябрь-декабрь 2009

Учредитель и издатель:
ООО «Фармавест»
659332, Алтайский край, г. Бийск,
ул. Социалистическая, 23/6,
тел./факс: (3854) 39-01-61

Соучредители:
Алтайский государственный
медицинский университет
656099, Алтайский край, г. Барнаул,
ул. Ленина, 40, тел./факс: 36-73-59
Фармацевтическая компания «Эвалар»
659332, Алтайский край, г. Бийск,
ул. Социалистическая, 23/6,
тел./факс: (3854) 39-00-84,
e-mail: vacor@evalar.ru
www.evalar.ru

Координатор проекта
Ольга Возчикова
e-mail: vok@evalar.ru

Редактор
Надежда Овсянникова
тел.: (3854) 39-00-31

Научные консультанты:
Борис Козлов,
доктор медицинских наук,
доцент Алтайского медуниверситета
Галина Холмогорова,
ведущий научный сотрудник Центра
профилактической медицины,
кандидат медицинских наук
Ольга Сафина,
кандидат медицинских наук

Над выпуском работали:
Екатерина Шушумкова, Софья Боткина
тел/факс (3854) 39-00-32
e-mail:reklama@evalar.ru

Фото в номере
Владимир Мозгунов, Сергей Сафронов,
Юрий Верещагин

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77-21816, от 30 августа 2005 г.
Федеральная служба по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия

Верстка и печать
Типография «Гутенберг»,
Новосибирск, ул. Сухарная, 35,
тел. (383) 354-02-54, www.gutenberg.su

Тираж 1 100 000 экземпляров

Цена свободная
Распространяется по подписке

«Боярышник Форте» с калием и магнием — надежный друг Вашего сердца

Эффективность боярышника, помогающего бережно заботиться о здоровье сердца, успешно подтверждалась на протяжении веков. Но время идет, и количество сердечных недугов растет, а значит, должна расти и эффективность препаратов боярышника, помогающих сохранить сердце здоровым. И сегодня такой препарат с усиленной эффективностью уже появился в аптеках. Это таблетки «Боярышник Форте» производства Эвалар, которые в отличие от обычных настоек содержат в 20 раз больше активно действующего вещества — гиперозида! А это значит, что принимая «Боярышник Форте Эвалар», вы получаете эффект, умноженный на 20! Кроме того, в нем действие боярышника впервые усилено «витаминами для сердца» — калием и магнием, что и придает ему эффект «Форте» (усиления). Сочетание боярышника с «витаминами для сердца» — калием и магнием помогает поддерживать сердечную мышцу в тонусе, повышая ее выносливость и работоспособность.

Начните принимать «Боярышник Форте Эвалар», и вы почувствуете разницу уже в первую неделю приема.

Спрашивайте в аптеках «Боярышник Форте» именно от компании «Эвалар»! «Эвалар» гарантирует заявленные активные свойства таблеток «Боярышник Форте».

«Боярышник Форте Эвалар» — надежный друг Вашего сердца!

«Боярышник Форте Эвалар» поможет:
нормализовать ритм сердечной деятельности
укрепить сердечную мышцу и улучшить ее питание
усилить кровообращение в сосудах сердца.

Секреты хорошего самочувствия

Если бы человечество в один прекрасный день избавилось от стресса, депрессии и бессонницы, 90% больных излечились бы от хронических недугов! Список возникших на нервной почве заболеваний пополняется с каждым годом, подтверждая народную мудрость: все болезни — от нервов.

Тревога и беспокойство нарушает сердечный ритм. Гнев расстраивает работу печени и желчного пузыря. Постоянное раздражение вредит желудку. Распространяясь на мышцы, эмоциональное напряжение, как правило, становится причиной головной боли, остеохондроза и артроза...

Чтобы не испытывать физических страданий, нужно отключиться от неприятностей и думать только о хорошем. Однако последовать этому совету может не каждый. И здесь на помощь придут природные врачеватели: валериана и пустырник, сушеница и цветки гречихи. Современные биотехнологии получения растительных экстрактов позволили в несколько раз увеличить их лечебный эффект. Новым временам — новые, более сильные и безопасные натуральные средства.

Лариса Прокопьева,
президент
фармацевтической компании
«Эвалар»

Содержание

6 Надежные врачеватели
новый подход к применению валерианы, боярышника, сушеницы и цветков гречихи…

8 Как обуздать гипертонию?

10 Предлагает БАД жить на новый ЛАД

13 Три правила долголетия от Валерия Золотухина

14 Гоните прочь холестерин

16 Алтай: солнце светит по-особому

18 Здоровье по знакам Зодиака

20 Как стать хозяином своих эмоций

22 Враг вы себе или друг? Тест

23 Мой секрет управления возрастом

Президентская оценка

В июне в Торгово-промышленной палате Российской Федерации состоялась презентация Алтайского края. Одной из самых ярких и интересных была признана экспозиция фармацевтической компании «Эвалар». По мнению участников мероприятия, она позволила в полной мере оценить все богатство природных ресурсов края, талант и трудолюбие жителей наукограда Бийска.

Высокую оценку Алтайскому региону дал Президент ТПП РФ Евгений Примаков, назвав Алтай инновационной точкой роста в антикризисном развитии экономики России. В крае выпускается широкий ассортимент экологически чистой, качественной и востребованной продукции. Впервые в России на практике «Эвалар» реализовал мировой опыт создания в одной компании полного производственного цикла: от выращивания лекарственного сырья, его переработки до изготовления фармацевтической продукции.

На своих плантациях в предгорьях Алтая фармацевтическая компания выращивает и собирает богатые урожаи лекарственных трав: овса молочной спелости, цветов пустырника, гречихи, пижмы и др. Сырье непрерывно поступает в полностью автоматизированный цех экстракции, который ежегодно перерабатывает более 500 тонн лекарственного сырья. Производство по изготовлению сухих экстрактов из лекарственных трав построено в соответствии с международными стандартами. 80% выпускаемых натуральных препаратов «Эвалар» поступает в российские аптеки для поддержания здоровья россиян.

На выставке в ТПП актер Алексей Булдаков. Как большинство россиян, он признает не только особенности национальной рыбалки, но и национального самолечения… травами.

У фирменной аптеки — московская прописка

В старинном здании по улице Мясницкой 24/7 открылась фирменная аптека «Эвалар». Пока единственная в Москве, в которой представлена абсолютно вся продукции известной фармацевтической компании по ценам завода-изготовителя.

Теперь москвичи и гости столицы могут получить подробную квалифицированную консультацию прямо в аптеке, в том числе и по новинкам, которые неизменно вызывают всеобщий интерес. Сегодня у компании 136 наименований лекарственных препаратов и биологически активных добавок различных форм выпуска: таблетки, капсулы, настойки, капли, водорастворимые напитки в саше, чаи в фильтр-пакетах, масла, кремы, косметические средства в тубах. Богатейший ассортимент!

От производителя до аптечной полки — самый короткий путь. Прямо с завода в аптеку на Мясницкой «прибыли» популярные брэнды «Атероклефит», «Сабельника настойка», «Овесол», «Гепатрин». Линейки препаратов для коррекции фигуры «Турбослим», для полного очищения организма «Транзит». Современные формулы «Биоритм 24 день/ночь». Усиленные природные успокоительные «Пустырник форте» и «Валериана Форте» — такие препараты появились в России впервые.

Свою аптечную сеть в Алтайском крае фармацевтическая компания начала формировать в 1996 году. Сегодня она состоит из 14 аптек, в том числе и городе-курорте Белокуриха. Аптечный маркет «Эвалар» признан лучшей аптекой Алтайского края в конкурсе, приуроченном к празднованию 90 лет Государственной аптечной службе России. Здесь держат марку — фирменный стиль, высокий уровень сервиса, удачные акции.

Теперь новая аптека под вывеской «Эвалар» работает в Москве. Сюда приходят все, кто заботится о своем здоровье. В аптеке введена строгая система контроля качества каждой упаковки лекарственного средства, а здесь их более 5 тысяч наименований.

Золотые брэнды Алтая

«Пустырник Форте» и «Фитолакс» успешно прошли отборочный тур федеральной программы «100 лучших товаров России», став лучшими в Алтайском крае.

Краевые эксперты оценивали не только качество продукции, экологическую безопасность, но и конкурентоспособность по таким критериям как «наполнение рынка товаром», «информационное обеспечение», «маркетинговая политика» и т. д.

Оценки популярным препаратам «Эвалар» выставил и российский потребитель. Спрос на «Фитолакс» на протяжении 10 лет постоянно увеличивается. А новый «Пустырник Форте» сегодня для многих стал настоящим «антикризисным средством».

Надежные врачеватели

новый подход к применению валерианы, боярышника, сушеницы и цветков гречихи...

Одна из основных причин гипертонии — неправильный образ жизни, неумение преодолевать стрессы. Вторая причина — неправильное питание. Третья — возрастной фактор. Четвертая причина — сопутствующие заболевания других органов (почки, печень, эндокринные железы и др.) В одних случаях фитотерапия может быть ведущим методом лечения, а в других — лишь вспомогательным средством.

Если повышение кровяного давления носит временный характер, например с какой-то временной стрессовой ситуацией, то отдых и расслабление обычно его нормализуют. Что касается гипертонической болезни I стадии, когда систолическое давление в пределах от 140 до 159 мм рт. ст., а диастолическое — от 90 до 99 мм рт. ст. Здесь лекарства вполне заменят диета, физические упражнения, сбавление веса (если есть лишние килограммы, не говоря уже об ожирении). И все это в течение нескольких месяцев. Гипертоническая болезнь излечивается постепенно.

С. Л. Вольпе, терапевт, заслуженный врач России

Но если больной имеет гипертоническую болезнь II стадии, нужно принимать срочные меры по снижению кровяного давления. Как правило, эта степень болезни связана с наличием в организме еще каких-то заболеваний: плохая работа сердца, кровеносных сосудов, почек или глаз, высокое содержание плохого холестерина в крови. И без фитотерапии тут не обойтись. При ее использовании улучшение наступает буквально через несколько дней, но стойкий эффект достигается только при длительном и регулярном лечении.

В сборы гипотензивного (снижающего давление) действия наиболее часто включают сырье 14 лекарственных растений. Как правило, в основе сборов: цветки боярышника, трава пустырника, корневища с корнями валерианы, трава сушеницы топяной. Каждый пятый сбор для лечения гипертонии содержит именно сушеницу топяную.

Сушеница топяная замедляет ритм сердечных сокращений и оказывает седативное (успокаивающее) действие. Препараты сушеницы обладают гипотензивным и сосудорасширяющими свойствами (расширяют периферические сосуды). При регулярном применении наблюдается понижение артериального давления до нормального уровня.

Лучшие результаты отмечены при лечении больных с гиперкинетическим типом кровообращения. А также в комплексном лечении больных гипертонической болезнью, принимающих b-адреноблокаторы, для смягчения действий последних, снятия ортостатических реакций, а также резких колебаний АД.

В последние годы в медицине, особенно немецкой, возрос интерес к гречихе, как к лекарственному растению. Исследования подтверждают ее эффективность при лечении и для предупреждения атеросклероза. Хотя от лекарственного чая из цветков и листьев гречихи немедленного действия ждать не приходиться, все же при ежедневном приеме 2–3 чашек через 2 недели наступает отчетливое ощутимое улучшение.

Конечно, домашние рецепты приготовления растений не утеряли своей актуальности, но эффект их менее выраженный и стойкий. В настоящее время эффективнее использо-

«А/Д минус®» предупредит скачки артериального давления

Страшная статистика смертности — каждый второй умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Почему, несмотря на колоссальный арсенал препаратов от давления, количество людей с диагнозом «гипертоническая болезнь» неуклонно растет?

Это, прежде всего, объясняется тем, что многие десятилетия человек несерьезно относился к повышенному артериальному давлению. Сегодня как никогда актуально старое медицинское выражение «болезнь легче предупредить, чем лечить». Поэтому наука находится в поиске новых веществ природного происхождения, которые способны снижать риск развития гипертонии.

Большим достижением в этой области стало появление нелекарственного натурального средства «А/Д минус» от компании «Эвалар». «А/Д минус» действует на кровеносные сосуды опосредованно, мягко и естественно способствуя снижению артериального давления. Сушеница и цветки гречихи в составе «А/Д минус» облегчают работу сердца, предупреждают скачки артериального давления и способствуют его снижению без побочных эффектов.

Если у Вас повышенное давление — принимайте натуральное средство «А/Д минус», и это даст Вам возможность предупредить скачки артериального давления и улучшить качество своей жизни.

Регулярно принимая «А/Д минус», Вы будете чувствовать себя значительно лучше и забудете, что такое скачки артериального давления.

Растительный экстракт для препарата «А/Д минус» получают из цветков красностебельной гречихи. Сырье заготавливается в фазе цветения, когда количество рутина, используемого в медицинских препаратах при лечении склероза, гипертонии, — самое высокое.

вать готовые, проверенные фитоформулы фармацевтического качества, такого как производства «Эвалар». Благодаря достижению современной науки и новым технологиям, эта фармацевтическая компания предлагает сегодня новый подход к использованию боярышника, пустырника, валерианы, сушеницы и цветков гречихи. Да и природная кладовая Алтая, где собрано великое множество лекарственных растений, дает безграничную возможность использовать это богатство.

Элям Блюэ,
профессор Европейской Фармакопеи, технолог и разработчик фармацевтических рецептур (Франция)

— 40% современных лекарств изготавливают из растений, но фармакологи стремятся выделить одно вещество и стандартизовать его. Растительные экстракты — душа натурального препарата. Приготовить такие экстракты в обычных условиях невозможно! Любое растение содержит большой набор органических веществ, которые могут иметь разнонаправленное действие на человеческий организм. Необходимо извлечь из растения требуемое действующее вещество, целенаправленно подобрать комбинацию. А это — настоящее искусство. Секрет в щадящих технологиях переработки лекарственных трав с ограничением температурных режимов. В готовых экстрактах действующее вещество стандартизируется, то есть специальными приборами его количество измеряется с точностью до тысячной доли процента. И если на упаковке готового препарата указано, что одна таблетка содержит столько-то миллиграммов действующего вещества, можно быть уверенным, что так есть на самом деле. Это гарантия качества и безопасности лекарств за счет особых требований к их составу, условиям производства, маркировке и высочайшей квалификации персонала. «Эвалар» соответствует стандартам, предъявляемым ко всем фармпроизводителям в Евросоюзе.

Боярышник усиливает сердечную деятельность, успокаивает сердцебиение, вызванное нервным напряжением, понижает кровяное давление. Его действие эффективно в I и II стадиях гипертонической болезни, при атеросклерозе.

Пустырник назначают при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, склерозе сердечной мышцы, пороках сердца. Препараты пустырника эффективны в I стадии гипертонической болезни, а вместе с лекарствами и во II стадии, особенно если давление повышается в связи с нервным напряжением. По своему воздействию на организм пустырник близок к препаратам валерианы.

Валериана лекарственная применяется при гипертонической болезни I стадии и при проявлении общего невроза. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта.

Сушеница топяная замедляет ритм сердечных сокращений и оказывает седативное (успокаивающее) действие. Препараты сушеницы обладают гипотензивным и сосудорасширяющими свойствами (расширяют периферические сосуды). При регулярном применении наблюдается понижение артериального давления до нормального уровня.

Цветки и трава гречихи используются для улучшения функционального состояния сосудистой системы. При повышенной проницаемости и ломкости капилляров, нарушениях кровообращения, спазме сосудов и отеках, венозной слабости. Препараты из гречихи обладают также гипотоническим, антисклеротическим действием.

Как обуздать гипертонию?

От повышенного давления страдают:
20% людей в возрасте до 30 лет
40–50% — старше 45–50 лет
80% россиян старше 60 лет.

Вплоть до XX века сердечно-сосудистые заболевания не слишком беспокоили человечество. Куда более опасными представлялись желудочно-кишечные инфекции, грипп и туберкулез. Сегодня болезни сердца и сосудов на первом месте среди причин, обрывающих жизнь. Гипертонией страдает одновременно до трети человечества. Она целится в голову и сердце совсем молодых людей, которые любое недомогание списывают на... стресс.

Находясь в состоянии стресса, организм выделяет гормоны. Они заставляют сердце сокращаться чаще, а кровеносные сосуды при этом сужаются. Как результат, артериальное давление поднимается до опасной отметки.

Если вернуться на 40 лет назад, при возникновении недомоганий или головных болей, люди спокойно обходились «успокаивающими» (седативными) препаратами типа корвалола (этиловый эфир α-бромизовалериановой кислоты действует подобно экстракту валерианы), или настойки валерианы. И это правильно, когда нет возможности изменить образ жизни, выйти из состояния хронического стресса. Потому что воздействие корвалола и «валерианки» приводит к «торможению» перевозбужденного мозга. Нервные волокна в стенках микрососудов успокаиваются и... «отпускают» сосуды. Артериальное давление снижается плавно и никак не ниже действительной нормы. Под воздействием седативных препаратов сосуды сердца тоже расширяются. Основоположник учения о гипертонической болезни — академик Г. Ф. Ланг, по учебникам которого в свое время училось несколько поколений врачей, считал лечение гипертонической болезни «успокаивающими» препаратами более рациональным, нежели лечение «лекарствами от давления». При этом «успокаивающие» следует применять длительно и в тех случаях, когда нет прямых указаний на повышенную возбудимость психи-

В переводе на русский язык слово «стресс» как раз и означает «давление, напряжение».

Перестать беспокоиться и начать жить

Не позволяйте беспокойству управлять своей жизнью! Если вы не можете управлять беспокойством — беспокойство управляет вами. Как вирус, оно проникает в вашу жизнь и подчиняет ее себе, диктуя свои правила поведения. И тогда вы не живете, а только беспокоитесь, не замечая, как беспокойство медленно разрушает вас, подменяя все краски мира серым цветом. Если беспокойство подчинило себе Вашу жизнь, попробуйте «Валериану Форте» от компании «Эвалар» — идеальное средство для борьбы с беспокойством! «Валериана Форте Эвалар» содержит в 6 раз больше валерианы, чем обычные таблетки, и дополнительно усилена экстрактами мелиссы и мяты. Такой оптимальный состав используется во всем мире и стал успокоительным средством № 1! Благодаря такому сочетанию «Валериана Форте Эвалар» действует прицельно точно и эффективно: снимает беспокойство и тревогу, не вызывая сонливости и снижения работоспособности.

Принимая «Валериану Форте Эвалар», Вы почувствуете разницу уже с первой таблетки! С «Валерианой Форте» Вы с легкостью избавитесь от беспокойства, которое мешало вам жить. Вы сможете спокойно, без раздражения и тревоги встретить любые события дня, а вечером, не поддаваясь беспокойству, быстро заснуть.

Принимайте «Валериану Форте Эвалар» — перестаньте беспокоиться и начинайте жить!

СоР № 7159.23.3.У.3215.4.09 Не является лекарством. Реклама

ческой сферы. Понижая возбудимость нервной системы, они и в этих случаях будут способствовать понижению давления.

«Валериана до сих пор входит во все фармакопеи мира как одно из немногих растительных лекарственных средств, способных успокаивать возбужденную нервную систему», — говорит доктор медицинских наук, профессор кафедры нелекарственных методов лечения и клинической физиологии Московской медицинской академии им. Сеченова Сергей Николаевич Турищев.

Но мало кого из молодых гипертоников прельстит сегодня запах «бабушкиной комнаты», чем так знаменита настойка корня валерианы. Да и при определенных условиях успокоительная валериана может вызвать обратный эффект — возбуждающий, поэтому во всем мире ее уже не используют как монопрепарат, а только в сочетании с другими растительными компонентами, которые усиливают ее успокоительный эффект.

Теперь и в России появилось свое «успокоительное», отвечающее запросам времени. Валериана Форте производства «Эвалар» отличается от обычных желтеньких таблеток тем, что содержит в 6 раз больше экстракта валерианы и дополнительно усилена экстрактами трав успокаивающего действия — мелиссой и мятой. Такой оптимальный состав используется во всем мире, и стал настоящим мировым бестселлером! По данным ВОЗ, до 80% населения планеты предпочитают лечиться препаратами растительного происхождения. И пусть медицинская наука каждый год предлагает десятки всевозможных синтетических средств для лечения и профилактики гипертонии,

Истинная гипертония — это нарушение нервно-сосудистой регуляции, помноженное на атеросклероз.

увы, не лишенных побочных эффектов. Против проверенных временем природных «успокаивающих» любой врач вряд ли сможет возразить. Ведь, чтобы обуздать гипертонию, порой стоит просто успокоиться…

Первые симптомы гипертонии можно запросто принять за обычные недомогания или начало простуды. Понервничав или прогулявшись по холоду, вы можете почувствовать: головную боль, которая чаще всего давящая, локализуется в затылочной области, головокружение, потерю аппетита, легкую тошноту, несильную ноющую или колющую боль в сердце. Все это сопровождается бессонницей и раздражительностью.

10 заповедей гипертоника

❶ Учитесь держать себя в руках, отгонять плохие мысли в сторону, лишая тем самым болезнь возможности закрепиться в вашем организме.

❷ Поставьте себе цель соблюдать необходимую диету и проводить ежедневные пешие прогулки в любую погоду.

❸ Не возвращайтесь мысленно в прошлое, пытаясь вернуть то, чего уже никогда не будет. «Не пилите опилки», а радуйтесь дню нынешнему. Не занимайтесь самокритикой и самоедством.

❹ Гоните страх прочь! Верьте в себя! Это поможет вам раскрепоститься и сотворить чудо — чудо выздоровления. Помните: человечество умирает не от болезней, а от страха перед ними.

❺ Следите за своим дыханием. Несметное количество заболеваний возникает в результате неправильного дыхания и неполучения в результате необходимого количества кислорода тканями организма.

❻ Помните, что любое лечение должно начинаться с очищения желудочно-кишечного тракта и восстановления его нормальной работы.

❼ Хороший сон восстанавливает работоспособность организма и является важнейшим средством саморегуляции организма.

❽ «Не закуривайте» стрессовые ситуации. Каждая выкуренная вами сигарета повышает давление на 10–20 пунктов. Причем эффект от этого сохраняется около получаса.

❾ Говорите спокойно. Помните, что громкая и быстрая речь повышает давление.

❿ Перестаньте беспокоиться и начинайте жить без гипертонии!

Предлагает БАД жить на новый ЛАД

Во всех цивилизованных странах люди принимают биологически активные добавки в огромных количествах. В результате продолжительность жизни неуклонно увеличивается, причем возрастает именно продуктивный период жизни. Сегодняшние пятидесятилетние — это люди в расцвете сил и в зените карьеры, семидесятилетние — сексуально активны и много путешествуют.

Медицина признала, что принимать биологические активные добавки к пище надо сегодня, чтобы предотвратить болезни завтра. Это принципиально новый подход к профилактике. Эффективные и качественные биодобавки снижают риск развития большинства «возрастных» болезней и продлевают здоровую и активную жизнь, обеспечивая здоровье нации.

За круглым столом в обсуждении вопросов: Что такое БАД и с чем его едят? Как правильно выбрать БАД? — приняли участие главный эксперт Института питания РАМН Андрей Васильев, ведущий специалист Центра профилактической медицины Галина Холмогорова и директор Московского представительства фармацевтической компании «Эвалар» Наталия Прокопьева.

Хорошая профилактика стоит доктора

Подсчитано, что здоровье людей на 12% зависит от уровня здравоохранения, 18% от генетической предрасположенности, а на 70% — от образа жизни, важнейшим слагаемым которого является питание. Чем хуже питание, тем больше болезней. Почти как в известной русской пословице: «Хороший повар стоит доктора».

Но у нас сегодня есть возможность разнообразить свой рацион. Зачем принимать дополнительно биологически активные добавки к пище?

Кому доверить свое здоровье

Российские БАДы с их оригинальной рецептурой оценил и заграничный покупатель. Это ли не показатель качества и эффективности препаратов, возросшего авторитета отечественного производителя?

Сильное звено

— По данным 2008 года в России было зарегистрировано 7 тысяч БАД! Из такого огромного количество сделать выбор очень сложно. Возникает вопрос, кому доверить свое здоровье?

Андрей Васильев:

— Как я уже сказал, гарантировать качество биологически активных добавок может лишь то производство, которое открыто для инспектирующих организаций — Роспотребнадзора. Соответственно и выбор, на мой взгляд, должен быть ориентирован на отечественного производителя. Если компания солидная, имеет собственное современное производство, устойчивый рейтинг и опыт — то такому производителю можно доверять.

Наталия Прокопьева:

— Но честного так и норовят подставить... Приведу пример из нашей практики. До появления в аптеках БАД «Сабельник-Эвалар» о сабельнике никто не слышал, наверное, лет 100. Последний раз это растение упоминалось еще в царской России. Тибетский доктор лечил им больные суставы российскому императору. Мы стали рекламировать препарат и... тут же на полках выстроились другие «сабельники», сделанные «на коленке», замоченные в воде... Если наши специалисты сначала вникли в суть дела, оценили дозировки активных веществ, при которых

Андрей Васильев:

— Чтобы не болеть! Если в Америке и Японии биологически активные добавки к пище давно в ходу, то и средняя продолжительность жизни там значительно выше — до 78 лет. В России, где лишь малая часть населения употребляет БАДы, продолжительность жизни составляет 65 лет. Конечно, есть и другие причины, но неправильное питание, безусловно, вносит негативный вклад в состояние нашего здоровья. С неправильным питанием связаны гипертоническая болезнь, атеросклероз, ожирение, сахарный диабет, подагра, некоторые злокачественные образования. Это говорит о многом! Прежде всего, об актуальности проблемы адекватного правильного питания и необходимости употребления биологически активных добавок к пище.

Галина Холмогорова:

— Действительно, структура питания наших людей резко изменилась. Вспомните, какие у нас были столовые, пельменные, блинные, где можно было взять первое, второе и третье, как мы привыкли. Сейчас нам насаждают различные фаст-фуды, макдональсы, против них на Западе врачи развернули настоящую борьбу, поскольку пища эта не здоровая. А огромное количество продуктов во всевозможных баночках, тарелочках, пакетиках, где так много консервантов, усилителей вкуса, стабилизаторов, что состав больше похож не на кулинарный рецепт, а на какую-то химическую формулу. От такой пищи человек получает не питательные вещества, а нагрузку на печень. Тут впору говорить уже об очищении организма. А консервированная пища? Она вообще прямиком переходит в жир. Не устаю повторять, основа основ здоровья — это рациональный состав пищи, в которой есть все: белки, жиры и углеводы, микро- и макроэлементы, витамины. Если чего-то не хватает, то организм начинает страдать. Решение проблемы уже есть — использование готовых биодобавок. Главное, правильно сделать выбор.

Андрей Васильев:

— Когда мы приобретаем для себя какую-то вещь обыденного потребления, мы очень внимательно рассматриваем этикетку, «щупаем» ткань, разглядываем обложку на книге… Но не всегда смотрим, что кладем себе в рот. Это поразительно! Мы не хотим, в большинстве своем, быть образованными! Посмотрите, сколько сейчас случаев недобросовестного отношения к изготовлению пищевой продукции, сколько желудочно-кишечных инфекций. Нарушение в производстве биологически активных добавок к пище может принести несоизмеримо больший вред. Вот почему надо выбирать, прежде всего, не просто БАД, а компанию-производителя. Доверять производству, которое отвечает всем мировым стандартам и обеспечивает качество разработки и контроль продукции.

Наталия Прокопьева:

— У нашей компании и у рынка БАД в России один и тот же возраст — более 18 лет. Мы выпускаем не только такие известные БАДы как «Овесол», «Гепатрин», «Черника-форте», «Хонда», но и натуральные лекарства. Сотрудничаем с НИИ, фармакологами, используем солидные базы для проведения клинических и доклинических исследований. И со временем наиболее эффективные БАДы регистрируются как натуральные лекарства. Бывший БАД «Сабельник Эвалар» сегодня уже лекарство. Завершается регистрация «Атероклефита» для генеральной чистки сосудов и снижения уровня холестерина. Мы выпускаем БАДы по международным стандартам качества GMP, не отступая от главной цели: повышение качества жизни и улучшение здоровья россиян.

Андрей Васильев:

— Верю, что люди научаться уважать отечественного производителю. Перестанут поддаваться обману агрессивной рекламы, приобретать дорогостоящие, распространяемые через сетевой маркетинг, сомнительные добавки. «Эвалар» на правильном пути: проводит серьезную разъяснительную компанию по потреблению биологически активных добавок к пище. Продукция компании продумана по своему составу, дополняет друг друга. Рассмотрим «Турбослим» и «Атероклефит». Эти средства с одной стороны способствуют нормализации липидного обмена, снижению массы тела, с другой — улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. И вместе они будут еще эффективней.. В данном случае природные компоненты взаимодополняют друг друга, более эффективно обогащают наш рацион, снижают риск развития атеросклероза, гипертонической болезни. Вот какой широкий диапазон возможностей у биологически активных добавок к пище.

Так нужны ли биологически активные добавки к пище в России? Ответ очевиден! Есть мировой опыт использования биологически активных добавок к пище, которые способствуют оздоровлению, повышению работоспособности и продолжительности жизни. Есть отечественные производители, которые умеют выпускать БАДы на самом высоком уровне. Значит, есть кому доверить свое здоровье…

трава будет действовать именно в нужном направлении, то остальные лжепроизводители просто играли на нашей популярности. Мы прошли весь путь клинических испытаний и череду официальных проверок. На это, кроме нас, никто не пошел. Сегодня «Сабельник-Эвалар» зарегистрирован в качестве лекарства. Вот он и ответ: кому вы доверите свое здоровье?

Наталия Прокопьева:

— Наша компания предъявляет особые требования к сырью, поэтому мы выращиваем дефицитные травы на собственных плантациях в предгорьях Алтая. Действует жесткий входной контроль поступающего сырья. Лаборатории аккредитованы Минздравом. Есть независимый центр-тест, где определяются показатели безопасности: микробиология, токсичные элементы, радионуклиды, пестициды, токсины. Проверяются и свои лекарства, БАДы, косметика, пищевая продукция, чаи. Ну, и наконец, технологии с мягкими режимами переработки, обеспечивающие максимальное сохранение природных целебных свойств растений. Все это называется — управление качеством, которое и дает эффективные и безопасные препараты.

Галина Холмогорова:

— Мне нравится такой профессиональный подход к выпуску продукции. Травы — субстанция тонкая, их активные вещества зависят и от погоды, и от времени сбора. Очень важно, чтобы в биодобавке они строго дозировались, а это гарантирует только технология фармацевтического производства.

Ирина Линдт: «Я верю в силу природы»

Ирина Линдт выглядит блистательно не только на экране. В жизни — эта красота очаровывает с еще большей силой. Молодое, светящееся здоровьем лицо, сияющий взгляд и удивительная искренняя доброжелательность… И даже не верится, что когда-то эта очаровательная девушка была прикована к постели и отчаянно боролась за свою жизнь. Вот уже не первый год Ирина Линдт вместе с Валерием Золотухиным, отложив все дела, приезжает на Алтай на Шукшинские Дни. Наш разговор проходит за кулисами театра после очередного выступления. Оказывается, звездная пара с удовольствием пользуется природными алтайскими средствами оздоровления.

— ***Ирина, скажите, что для Вас здоровье?***

Ирина Линдт: — Здоровье? Здоровье для человека — это все, потому что если нет здоровья, то не может быть больше ничего.

— ***Мы знаем, что в своей жизни вы пережили достаточно серьезную трагедию, перенесли несколько операций. Что вам помогло встать на ноги?***

И. Л.: — Что помогает всем людям: помогают близкие, помогает Господь Бог, помогает собственная сила. И это, наверное, — главное. Не зря говорят: если человек хочет, он обязательно выздоровеет.

Валерий Золотухин: — Я помогал», — шутливо вставил Валерий Золотухин.

И. Л.: — Да, народный артист, вот и помогал, — соглашается Ирина. — Из 2-х месяцев, что я провела в больнице, он не был у меня всего 2 дня. Как только я оставалась одна, сразу подступала боль… Нам ведь всегда всего мало, все вокруг плохо, а оказывается, мы счастливы хотя бы потому, что ничего не болит.

— ***Природные средства оздоровления: как вы к ним относитесь и что предпочитаете?***

И. Л.: — Сейчас все возвращаются к народной медицине. Многие предпочитают лечиться именно старыми методами, вспоминают рецепты бабушек.

К моей семье это тоже относится. В доме у нас главная — мама. Все держится на ней: она и главный повар, и главный лекарь. Что-то помнит от своей матери, которая родилась на Урале, что-то вычитывает. Другими словами, природные рецепты оздоровления знакомы мне с детства.

— ***Поделитесь каким-нибудь рецептом вашей мамы.***

И. Л.: — Она настаивает золотой ус. Сама выращивает его, изучает, какого цвета должны быть стебельки. Все очень подробно и по правилам. Для нас это хорошее проверенное средство.

— ***А кто-то говорит, что это всего лишь вопрос веры?***

И. Л.: — Ну знаете, вера — не вера, а помогает… даже детям. Ну какая вера у ребенка? Хотя у ребенка-то как раз вера мощнее. Но здесь речь о другом: дети о лекарствах просто не задумываются. Вот, к примеру, у нашего сына Вани аллергия на комариные укусы. От каждого укуса надуваются волдыри. А если укусят в уши, то уши раздуваются, как у Чебурашки. Но если сразу натереть настойкой золотого уса — волдыри не появляются вовсе. Причем мы пробовали разные средства: и зеленку, и гели всевозможные покупали, а помогает — только это.

— *А какими-нибудь алтайскими средствами вы пользуетесь?*

И. Л.: — Нам очень нравится средство на основе прополисного молочка. Это сугубо алтайское средство, в Москве его нигде нет, мы всегда покупаем его только здесь на Алтае. Например, у моей племянницы проблемы с глазами. И ничто, кроме прополисного молочка, ей не помогает.

В. З.: — А, кстати, из ваших препаратов мне помогает красный перец. Это отличное средство! Если у меня «заныли» колени, беру крем из красного перца и... отлично помогает!

И. Л.: — А еще нам очень нравятся ваши препараты для печени. Часто покупаю «Гепатрин», «Овесол». Поэтому и «Эвалар» знаю, как и все, наверное. Доверие к этой продукции есть. Как, впрочем, ко всему природному, что растет, цветет на земле — это у меня от мамы.

В. З.: — Кстати говоря, что касается трав: для этого ведь надо, чтобы в семье было хозяйство, кто-то должен этим заниматься, правильно собирать травы, готовить рецепты... Но в Москве? При нашем ритме, при нашем темпе. Ну, какие тут травы? Заваривать? Настаивать? Нам надо уже готовенькое!

— ***А вот как раз для таких ситуаций и подходят готовые препараты. Те же травы, те же природные целебные силы, но в удобной форме — в таблетках. Не нужно ничего настаивать. Можно принимать без хлопот, а результат будет ничуть не хуже.***

Три правила долголетия от Валерия Золотухина

— ***Поделитесь вашими секретами здоровья?***

В. З.: — Поскольку я человек уже, можно сказать, среднего возраста — мне 68 лет — и профессия у меня такая, что всегда надо держать форму, то конечно, главное правило, на мой взгляд, — это режим. Основа здорового организма — режим. За своим организмом нужно очень чутко следить. Вот если он молоко не переваривает — не навязывай ему этот продукт. Я, к примеру, уже лет 25 или даже 30 — вегетарианец. Еще главное условие — молитва. Ну и, конечно, зарядка. Вот уже лет 40 или 35 уж точно, я стою на голове. Сначала по 2, потом 5, сейчас — 7 минут. Каждое утро. И сегодня стоял тоже. Возвращаясь опять к режиму: вот сейчас будет банкет, а мы с него как всегда постараемся уехать. ***И это не пустые слова. Золотухин, действительно, трепетно относится к своему здоровью. Качество для актера уникальное и требует большой силы воли. Ирина не раз говорила, что у Золотухина можно учиться жить. Как он работает. Как держит форму. Каждый день делает зарядку, держит себя на строгой диете — вегетарианец. За 30 лет работы в театре ему ни разу не перешили костюм!***

— ***Ирина, вы прекрасно поете, столько страсти — голос просто божественный! Он такой от природы?***

И. Л.: — Я думаю, да, потому что никаких серьезных занятий у меня не было. Тембр, это как отпечатки пальцев. Повторить его невозможно, даже на компьютере. Есть похожие голоса, меня, например, часто путают с сестрой. Или пародисты воспроизводят похожий голос, но все равно эта частота колебаний связок не совпадает, особенно если смотреть на аппаратуре, у каждого она своя, и точно повторить ее невозможно.

— ***Как сохраняете голос?***

В. З.: — По утрам я пью ледяную воду и ем мед. Связки укрепляются холодной водой, чтобы лишний раз не болеть ангиной. Второе правило — обязательное пение. Каждый день надо распеваться. Это как тренировка для мышц.

Мое самое слабое место — верхние дыхательные пути. Может быть, подскажете какое-нибудь средство?

— ***«Шалфей Эвалар» с эффектом мини-ингаляции. Таблетки для рассасывания удобны и на гастролях, и дома, и после репетиций. Верхние дыхательные пути буквально «орошаются» эфирным маслом шалфея, которое хорошо помогает при ларингите, ОРЗ, хроническом бронхите...***

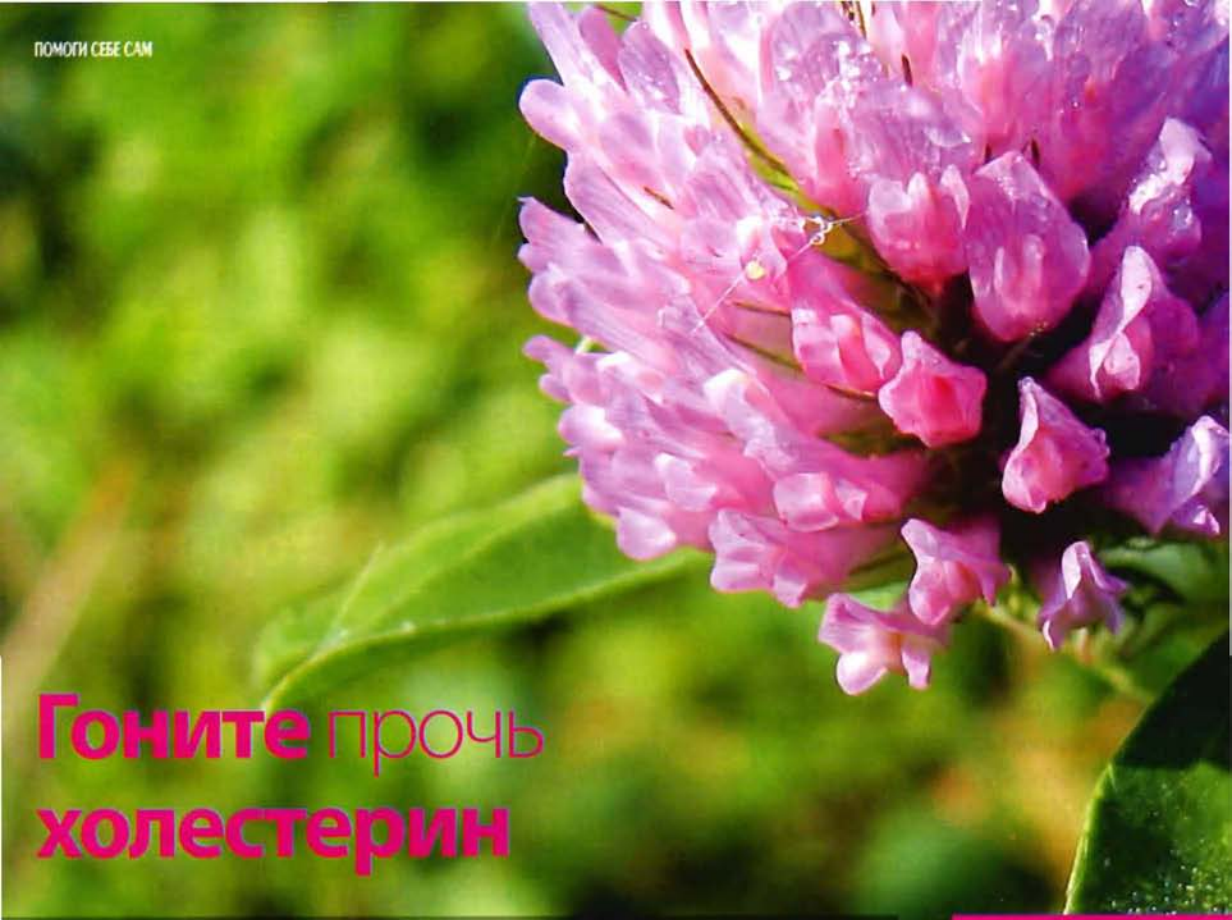
Истории про сына

В. З.: Как-то раз на одном спектакле, где играми мы с Ириной, наш Ваня стоял за кулисами и услышал, как его мама поет мне песню: «Государь мой батюшка, Сидор Карпович, когда же ты, мой батюшка, станешь помирать?» Он послушал и у концертмейстера спрашивает: «А почему мама говорит, что папа будет помирать?»

А когда мы прилетели туда на гастроли, ему нездоровилось, его подташнивало, и можно было есть только сухарики и пить несладкий чай. И он — такой мужественный — не прикоснулся ни к одному другому продукту. Мы и сами удивлялись: нам принесли виноград, клубнику, а он говорит: «Нет, мне нельзя, мне только сухарики».

И вот как-то утром, когда был небольшой шведский стол, собрались люди, я перед завтраком прочел как обычно молитву «Отче наш», а он стоял между нами и вдруг говорит: «Батюшка Иисус Христос, чтобы мама была здорова, чтобы папа не умирал, чтобы меня не тошнило, не вырывало, чтобы вы выступали, чтоб все обалдели»...

Я зарыдал! У меня очки, а под ними слезы текут, неудобно — кругом люди... Ладно мама здорова, папа не умирал — это понятно! Ну слышал... Но чтобы прочитать отцовы дневники или в дальние мысли проникнуть: «чтоб вы выступали, чтоб все обалдели?!» Это нас просто потрясло!



Гоните прочь холестерин

Скорость жизни все выше, суеты все больше... И так хочется расслабиться на диване перед телевизором, вкусно покушать, заодно и стресс снять рюмкой водки и сигаретой. Легко соглашаемся, что лучше медленно ехать, чем быстро идти, что в ногах правды нет. А потом жалуемся доктору: сердце прихватывает, дышать тяжело, давление прыгает. Кто виноват?

Основной «провокатор» большинства сердечных недугов — холестерин. Откладываясь на стенках сосудов в виде крохотных бляшек, со временем он чуть ли не вдвое сужает просвет кровеносных сосудов.

Как и большинство других болезней, атеросклероз легче предупредить, чем вылечить. Поэтому для начала проверьте, не входите ли вы в группу риска. Вот основные факторы, провоцирующие развитие атеросклероза.

- Вы любите вкусно поесть, причем отдаете предпочтение жирной пище.
- Ведете малоподвижный образ жизни
- Кто-то из ваших родственников страдает гипертонией или ишемией, ожирением, диабетом.
- Часто нервничаете по пустякам.
- Выкуриваете более 5–6 сигарет в день.
- Ваши любимые напитки — «сладкая газированная химия».
- После обеда предпочитаете подремать.
- Вам больше 40 лет

Если вы согласны более чем с половиной утверждений, хотя бы раз в полгода проводите тест на «повышенную холестеринизацию»

- Поднимитесь на пятый этаж или прогуляйтесь минут 20–30 быстрым шагом. Запыхались? Сердце вот-вот выскочит из груди? Ноют ноги, особенно икры?

Если да, то надо немедленно гнать холестерин! И лучше использовать для этого надежные и безопасные растительные средства. Одно из самых популярных, «Атероклефит» от компании «Эва-

Знаете ли вы, что...
Исподволь проводя диверсионную работу в сосудах практически с детсадовского возраста, атеросклероз основательно подтачивает кровеносную систему мужчин к 40–60, а женщин — к 55–65 годам.

лар». Изофлавоноиды красного клевера прекрасно очищают стенки сосудов от атеросклеротических отложений, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов, защищают от инфарктов и инсультов.

Что даст первый профилактический курс «Атероклефита»? К сердцу и мозгу кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. А чистые сосуды — это здоровое сердце, давление в норме. Вот почему генеральные чистки сосудов необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Не забудьте про диету

Если у вас перебор холестерина, то постоянным гостем на вашем столе должна стать капуста. Последние исследования показали, что в капусте, особенно квашенной, содержатся естественные вещества антиоксиданты, которые разрушают холестериновые бляшки.

Еще один враг атеросклероза сосудов — помидор. Вещество ликопен, содержащееся в томатах, не только разрушает холестерин, но и предотвращает его образование. Помидоры хороши в любом виде: и тушеные, и жареные, и свежие.

Не терпит холестерин и чеснок. Профилактическая доза — один зубчик в день.

Соблюдайте несколько простых «застольных правил»: ешьте поменьше холодцов, наваристых бульонов, жирной свинины и сала, тортов с кремом, сократите потребление яиц, соленых, острых и пряных блюд, налегайте на овощи и рыбу, а всю пищу обильно сдабривайте зеленью, в основном петрушкой.

Диагноз поставлен. И что теперь?

Легкой диеты, физкультуры и «генеральной чистки» сосудов от холестерина вполне достаточно для того, чтобы справиться с начинающимся атеросклерозом и не допустить возникновения его впредь. Но иногда человек спохватывается только тогда, когда недуг зашел очень далеко и началась «всеобщая холестеринизация». Вот ее симптомы:

- Часто беспричинно ноют ноги, особенно икры (в основном по вечерам)
- Даже небольшое физическое усилие вызывает повышенное сердцебиение и одышку.
- Иногда побаливает сердце.
- Появляется метеозависимость (скачки давления при перемене погоды).
- Частые головные боли.

Если заметили у себя эти симптомы, не медлите с визитом к доктору! Запущенный атеросклероз капустой и прогулками не победить: потребуется длительный прием лекарственных препаратов. Подбирать их должен лечащий врач с учетом индивидуальных особенностей каждого больного.

Параллельно с лечением, продолжайте чистить сосуды уже знакомыми каплями или капсулами «Атероклефит». Это растительный препарат для снижения уровня холестерина успешно прошел клинические испытания в объеме лекарственного средства на базе кафедры клинической фармакологии РГМУ. Очень важно, что «Атероклефит» не имеет практически никаких побочных эффектов, кроме индивидуальной непереносимости. Доступная цена препарата позволяет проводить длительные курсы.

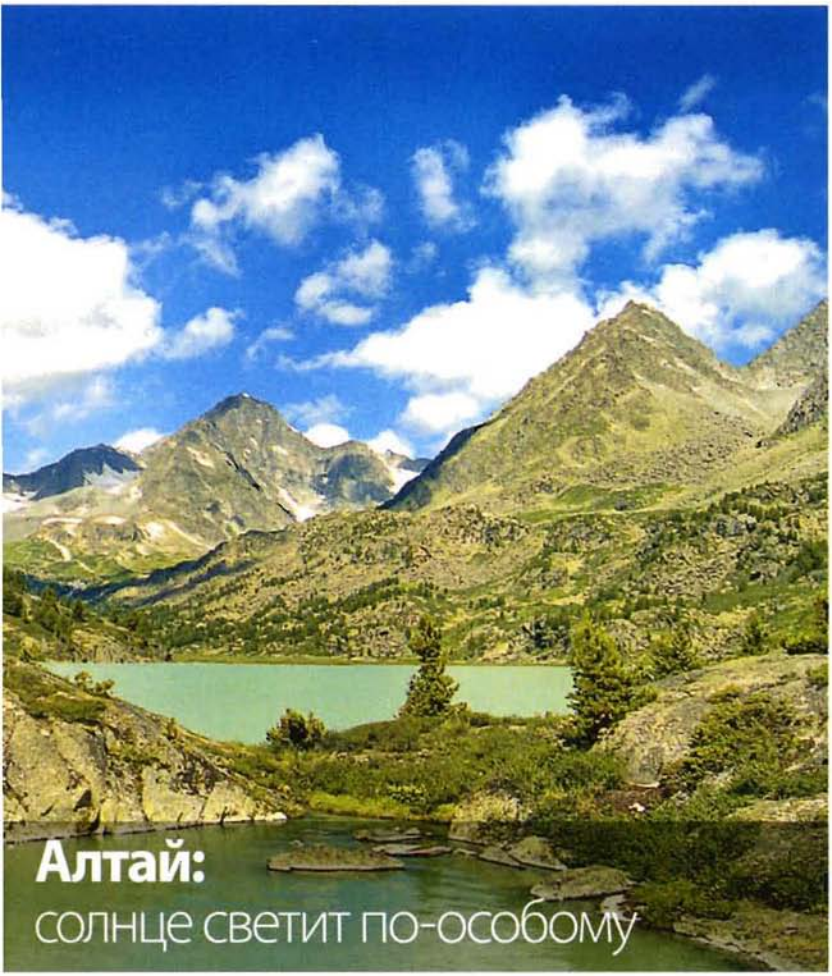
СвГР № 77.99.23.3.У.9559.8.05, СвГР № 77.99.23.3.У.7501.7.06. Не является лекарством

«Ржавчина» жизни

Знаете ли вы, что...
Если поскрести по сусекам организма и собрать вместе весь холестерин, наберется 150–250 г — почти пачка масла!

Врачи, образно называющие атеросклероз «ржавчиной жизни», еще недавно считали его заболеванием преимущественно пожилых людей. Однако результаты медицинской экспертизы, предпринятой несколько лет назад экспертами Всемирной организации здравоохранения, обнаружили первые признаки атеросклероза... у мальчиков 6–10! Девочек до 16 лет защищают от его угрозы женские гормоны, но к 20 годам в сосудах представительниц слабого пола тоже наблюдаются неблагоприятные изменения. Главной причиной атеросклероза специалисты считают повышенный уровень холестерина в крови. Чтобы выявить скрытую угрозу, после 35 лет раз в год делайте биохимический анализ крови на общий холестерин.

Знаете ли вы, что...
На XV международном конгрессе «Человек и лекарство» «Атероклефит» был представлен как уникальный препарат с мягким действием и уровнем безопасности БАД, но эффективностью современного лекарства.



Алтай: солнце светит по-особому

Г. Б. Кагирова, доктор медицинских наук

— Алтай на одной параллели с Сочи. Единственно, что у нас резко континентальный климат, а там климат субтропический. Но, тем не менее, по солнечным дням мы одинаковы! — С этих слов начался наш разговор с главным специалистом педиатром края, доктором медицинских наук Галиной Владимировной Кагировой. — На Алтае очень много солнечного света — источника жизни. Это солнечная энергия и дает алтайским травам особые свойства: яркость, цвет и аромат. Недаром сибирские ученые считают, что солнце управляет жизнью и молодостью. А травы — это продукт солнца.

— Есть ли у вас любимые травы?

— Это тысячелистник, лист смородины, полевой хвощ, боярышник, лист брусники, ягоды клюквы, черники. Чаи, напитки из них и удовольствие, и лекарство. Все-таки мы живет в богатом на травы регионе. Трав на Алтае столько, что, наверное, нет другого региона в России, где было бы представлено столько трав и столько зон… Здесь и степная, и лесная, и альпийская зоны. В Центре горного массива Азии Алтай с одной стороны — Тибет с другой. Тут сильно мы не отличаемся. Используем те же травы, что и в тибетской медицине. Эту уникальность алтайской природы «Эвалар» прекрасно использует.

— Наверняка и вы в своей работе основываетесь на алтайском природном изобилии?

— Да, участвую в оригинальном проекте по одному из видов детского питания.

— То есть, о здоровье надо заботиться с детства…

— Здоровье зависит от многих составляющих. Прежде всего, это генетика, то есть здоровье родителей. Важны и условия, в которых воспитывается ребенок; с возрастом, конечно, и образ жизни, воля, привычки, пристрастия, случай… В жизни человека все имеет значение, даже то, когда он родился — зимой или весной.

— Это уже из области астрологии?

— Астрология всегда была у древних, особенно восточных медиков, наукой-помощницей. Ни один медик без нее не обходился. Но следует отличать астрологию, которая помогает выделять типы конституции человека и гадательную астрологию, которая, якобы, предсказывает конкретные события. Сейчас медики называют астрологию биоритмологией. В Научном Центре здоровья детей РАМН есть даже такая лаборатория, которая дает рекомендации по оптимальному времени процедур, инъекций.

— Берет ли медицина в помощники знаки Зодиака?

— В Америке сейчас развивается астропсихология. Есть серьезная научная литература, публикации о влиянии даты рождения на психотип человека. Люди, рожденные летом — Львы, Раки, Близнецы по энергетике отличаются от людей зимы. У них разная реакция на окружающее. Зимние люди более сдержанные, спокойные. Они получили

меньшую долю солнечного облучения. Хотя Львы, Раки и Близнецы тоже отличаются также и по ведущей стихии. Градаций очень много и достаточно сложно все сочетается. Но летние знаки обладают более яркой реакцией.

— Вот я — Овен. Мой психотип?

— Яркий, совершенно с определенными характеристиками человек. Не любит полутонов. Все должно быть ясно, определенно, четко. Человек азартный, эмоциональный, прямой.

— Возразить нечего... Как мне разумно распорядиться своей энергией?

— Вам надо не принимать резких суждений, то есть прежде чем что-то делать, стоит немного подумать, остановиться, помедлить. А для здоровья Овнам нужно рационально взаимодействовать с водной стихией. Вы не очень любите воду, но она вам может помочь при активной деятельности, эмоциональном напряжении. В этом случае можно принять ванну с успокаивающими травами, выпить чашку освежающего чая.

— Спасибо за рекомендации. Интересный получился разговор. Интервью «три в одном»: пообщалась с детским врачом, фитотерапевтом и астропсихологом. Чем еще увлекаетесь, Галина Владимировна?

— Без книг себя не представляю. Сейчас читаю про ученого, занимавшегося электричеством. Его имя Никола Тесла. Он был основоположником учения о переменном токе, думал о передаче энергии на большие расстояния, занимался беспроводной связью, и, в то же время, интересовался буддизмом, философией. Думаю, любой человек не должен ограничиваться познаниями только своей специальности. Кругозор ученого не имеет границ. Именно на стыке наук возникают шедевры человеческой мысли, появляются новые открытия.

Записала Ольга Возчикова

А. А. Корольков, доктор наук, профессор РАО, автор статьи о смысле понятия нормы в медицине (в Большой медицинской энциклопедии)

Алтай — особое место на Земле, это признают даже те, кто никогда там не был. Моя банька в пригороде Петербурга наполнена ароматом пихтового масла, не сопоставимого с расхожими подделками под подлинную пихту. Гости поражаются — откуда такое естественное дыхание леса?.. С удовольствием поясняю, что масло «приехало» с Алтая — и восторги от такой сибирской бани бесконечны!..

В детстве от отца доводилось не раз слышать, будто бы даже зверобой царю доставляли с Алтая, то есть распространенные для европейских краев травы все же не могут сравниться с тем, что вырастает на нашем Алтае!.. Оттого и продукция «Эвалара» сумела быстро найти своих почитателей: люди верят в природную силу Алтая, хотят напитаться этой силой. И уже становится исторической заслугой «Эвалара» мировая популярность кедрового масла, различных целебных таблеток из лекарственных трав, выращенных в предгорьях Алтая.

СЭЗ №77.01.06.915.П.22486.10.4
СоГР №77.99.23.3.Н 13499.12.06

В аптеке продается «Золотое мумие» производства «Эвалар». Чем оно отличается от других? Е. Иванцова, Самара

Какое мумие выбирает большинство россиян?

«Золотое мумие» от «Эвалар» — это 100% очищенное алтайское мумие, которое добывают высоко в горах Алтая. В каждой таблетке мумие «Эвалар» — высокое содержание активных действующих веществ, поэтому ему присвоена марка «Золотое мумие». Мумие «Эвалар» изготавливает по запатентованной технологии (патент РФ № 2 066 993). Мягкий режим переработки обеспечивает максимальную степень очистки сырца мумие и в то же время позволяет сохранить все его уникальные свойства. В лабораториях «Эвалар», аккредитованных Минздравом РФ, определяется состав каждой партии мумие. По их данным, «Золотое мумие Эвалар» содержит 28 химических элементов, 30 микро- и макроэлементов, 10 окисей металлов, 6 аминокислот, витамины, эфирные масла и др. Поэтому марке «Золотое мумие Эвалар» доверяют большинство россиян. «Золотое мумие» от «Эвалар» — № 1 в России*.

* По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2008 г.

ОВЕН — типичный Овен обладает хорошим здоровьем и обращает мало внимания на различные симптомы болезни, считая, что игнорируя их, он тем самым избавляет себя от болезней и они сами пройдут. Не очень-то следует совету врачей и убежден, что знает больше врачей. Овны — люди крайностей. «У меня два естественных состояния — может сказать про себя женщина-Овен, либо я чувствую себя превосходно, либо на грани физического истощения». Они не любят ходить к врачам, особенно к зубным. Им очень нужна диета, больше овощей и фруктов. Активные и неугомонные, Овены часто работают до полного изнеможения. Наибольшая опасность для Овнов — лицо, им необходимо контролировать свои эмоции, не впадать в ярость, не напрягать мышц, избегать переедания, чрезмерного употребления алкоголя. Овен — знак здоровья, и при разумном образе жизни Овны могут сохранять молодость и силы долгие годы. Станьте хозяином своих эмоций! Вам подойдет «Пустырник Форте», многократно усиленный «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6.

ТЕЛЕЦ — слабое место — горло. Тельцам следует наблюдаться у ларинголога и носить теплый шарф. «Шалфей Эвалар» просто создан для Вас. Таблетки для рассасывания «орошают» горло полезными веществами экстракта и эфирного масла шалфея, помогут при кашле, раздражении горла, осиплости голоса. В целом же Тельцы здоровы и энергичны, выносливее Овнов, они не любят говорить о своем плохом самочувствии. Это терпеливые пациенты. Они легче других переносят боль и неудобство, пунктуально и скрупулезно выполняют предписания врачей. Они крепко и прочно сшиты. Мужчины-Тельцы как правило мужественны и широкоплечи, женщины — крепкие, высокие, с хорошими волосами и кожей. Тельцы расположены к полноте, им необходима диета и активный образ жизни.

БЛИЗНЕЦЫ — проблема — бессонница. «Фитогипноз» от компании «Эвалар» обеспечит хороший сон в любом возрасте. Лекарственные травы действуют гипнотически, и Вы с легкостью уноситесь в мир сновидений, овеянный безмятежностью летних лугов, где каждый лепесток дышит спокойствием и умиротворением. Это особенно важно, ведь Близнецы трудно расслабляются, особенно при усталости. Как правило, они стойки, хорошо сложены, с длинными руками и ногами, с чувствительной и сухой кожей, не расположены к полноте, часто мерзнут и простужаются, возможны аллергии на лекарство и пищу. Несмотря на склонность к респираторным заболеваниям, в целом имеют хорошее здоровье, не склонны к перееданию и злоупотреблению алкоголем. Близнецам необходимо научиться расслабляться, чтобы избегать бессонницы и нервных заболеваний.

Здоровье
по знакам Зодиака

Астромедицина — наука, ставящая диагнозы и дающая лечение на основе гороскопа. Древние при всех заболеваниях пользовались только астромедициной. Знаки Зодиака приписаны следующим частям тела:
ОВЕН — голова, лицо.
ТЕЛЕЦ— горло, шея.
БЛИЗНЕЦЫ — плечи, предплечья, кисти рук.
РАК — желудок, легкие.
ЛЕВ — спина, сердце
ДЕВА — нижняя часть живота, кишечник.
ВЕСЫ — почки, нервы.
СКОРПИОН — пах, позвоночник.
СТРЕЛЕЦ — бедра, суставы.
КОЗЕРОГ — колени, кожа, костный скелет.
ВОДОЛЕЙ — голень, мышцы, лодыжки.
РЫБЫ — ступни, пальцы.
Классификация условна и, конечно же, не означает у Овнов только головную боль, а у Львов — инфаркт миокарда. Просто астрология выделяет слабые места в каждом гороскопе наряду с сильными сторонами.

РАК — обожает хорошо поесть, предрасположен к полноте, любит сладкое, особенно в зрелом возрасте, не любит спорта. Слабое место у Раков — желудок. Вам необходимо лекарство — капли «ЖеКаТон». Они не просто снимают симптомы заболевания, а устраняют саму причину болезни — воспаление.

Дети-Раки обычно болеют всеми детскими болезнями. Раки плохо переносят боль, у них высокоразвитая нервная система. Рак — человек настроения, в момент депрессии особенно расположен к заболеваниям, низкая сопротивляемость. Ему необходимо больше двигаться и заниматься спортом, ежедневно совершать пешие прогулки.

ЛЕВ — как правило типичный Лев здоров и привлекателен, хорошо выглядит, даже если неважно себя чувствует. Львы имеют розовые щеки и блестящие глаза. Крепкие по натуре, Львы быстро поправляются после болезни. Это самый большой труженик среди знаков Зодиака, отчего у него часто бывает переутомление. Лев любит спорт и подвижный образ жизни. Львы терпеливы, любят поесть, выпить, покурить, им нетрудно устоять против искушения. Необходимо следить за уровнем холестерина, регулярно принимать «Атероклефит».

ДЕВА — в созвездии Девы, как правило, рождаются здоровые мужчины. Они заботятся о диете. Созвездие Девы управляет пищеварительным трактом. Типичные Девы — среднего роста. Они часто не любят спорт, не любят тратить время на скрупулезную работу. Дева болеет редко, среди них нет ипохондриков и нервнобольных. Они часто ходят к врачам, их слабое место — нервы и желудок. Девам необходимо избегать тяжелой пищи и сильных волнений. Тут без «Валерианы Форте» просто не обойтись!

ВЕСЫ — слабая сопротивляемость болезням. Внешний вид часто обманчив. Главные враги — холод и сырость. Предрасположены к радикулиту и ревматизму, при которых показан препарат современной линии «Биоритм «Суставы 24 день/ночь». Мужчины-Весы обычно красивы и стройны, высоки. Женщины — стройны, с огромными глазами, чувственным ртом и вьющимися волосами. Во время болезни любят чувствовать заботу, внимание, сочувствие, склонны к симуляции. Весам необходима гимнастика.

СКОРПИОН — в вопросах здоровья, как и в остальном, считает себя хозяином своей судьбы. Огромная выдержка. Скорпионы крепки, ширококостны, с развитыми челюстями, широкими бровями и холодными глазами. Любят поесть и выпить. Не доверяют докторам, стараются не замечать своих болезней. Терпеливы и выносливы, у них высокая сопротивляемость к болезням. Это долгожители. «Боярышник форте» с калием и магнием сохранит данное от природы здоровье.

СТРЕЛЕЦ — Стрельцы очень заботятся о здоровье, оно им необходимо для активного образа жизни. Обычно это спортивные, развитые люди, с возрастом они становятся более представительными, но не рыхлыми и не вялыми. Обычно здоровый образ жизни, мало пьют, рано ложатся спать. Уравновешенны, склонны работать до изнеможения. Для восстановления сил всегда к месту эликсир «Эвалар», который подарит энергию.

КОЗЕРОГ — набирает силу с возрастом. Козероги выносливы, имеют высокую сопротивляемость болезням, у них развит инстинкт самосохранения. Часто это худые люди с развитым костным скелетом. Мужчины с лицом как скала, женщины с большими выразительными глазами. Козероги обычно пессимисты, у них часты периоды депрессии, их мучают проблемы, ничего не значащие для других. Это наносит вред их здоровью. Козерогам необходим тщательный самоконтроль, здоровый образ жизни. Им нужно научиться забывать о неприятностях на работе, а время от времени принимать препарат «Оптимистин», источник позитивной энергии.

ВОДОЛЕЙ — долгожитель в системе Зодиака. Водолей мудро, по-философски воспринимает все взлеты и падения. Классический Водолей — стройный, хорошо сложенный, с обворожительными глазами, светловолосый и сероглазый. Любит охоту и спорт, соблюдает режим. Для него вредно курение. Попробуйте бросить курить, воспользовавшись препаратом «Коррида+».

РЫБЫ — чувствительны, часто слабы и хрупки, предрасположены к заболеваниям ног, слабые легкие, часто повреждены плюсны, промочив ноги, простужаются. Второе слабое место — глаза. Им не следует переутомлять зрение, почаще наведываться к окулисту. Поддержит зрение круглые сутки препарат современной линии «Биоритм «Зрение 24 день/ночь». Рыбы любят покайфовать. Склонны к мистике более других знаков Зодиака. Их легко убедить. Рыбам нужно положительное самовнушение.

Если стресс затягивается...

Ю. Г. Гребельников, психотерапевт

Как стать хозяином своих эмоций

Как «обуздать» стресс, когда сердце не внемлет голосу рассудка? Когда сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением? Как реагировать на провокацию, не покрываясь смертельной бледностью? Как «подняться с колен», когда затяжная стрессовая ситуация приводит к полному упадку сил? Если трудности не решаются быстро, и напряжение затягивается, принимайте «Пустырник Форте» от компании «Эвалар». В отличие от обычных настоек и таблеток пустырника «Пустырник Форте» от «Эвалар» обладает высоким содержанием активных веществ (иридоидов), и в нем впервые действие пустырника многократно усилено «элементами спокойствия» магнием и витамином В6. Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин В6 контролирует эмоции, держит в узде раздражительность и ослабляет спазмы. Можно сколько угодно принимать успокоительные, но из-за недостатка магния они окажут

Любая стрессовая ситуация вызывает более 1400 физико-химических реакций организма! И далеко не все из них оборачиваются дурным настроением, которого, между прочим, можно избежать.

Создатель учения о стрессе Г. Селье говорил, что «стресс — это аромат и вкус жизни». Непонятно? Да нет, все очень просто: речь идет о гормонах, которые расцвечивают человеческую жизнь эмоциями. Адреналин, эндорфин и энкефалин — именно эти вещества вырабатываются во время трудностей и создают все сопутствующие им ощущения

Механизм стресса примитивен. Любая ситуация, выходящая из ряда вон, инстинктивно пугает нас и настраивает организм на боевой лад. Наступили ли нам на ногу в метро или уволили с работы — вырабатываются «аварийные гормоны», адреналин и норадреналин. Они заставляют тело работать в интенсивном режиме и в разы увеличивают мышечную силу и умственную активность. Мы тут же найдем, что сказать неуклюжему попутчику или активно начнем искать новую работу.

К примеру: вот молодой человек ремонтирует автомобиль. Домкрат внезапно ломается и придавливает его. Родители видят это, и отец, зная вес автомобиля и трезво оценивая ситуацию, бежит за помощью. А мать подбегает к автомобилю и руками приподнимает машину. Казалось бы, это невозможно, но тот самый ненавистный всем стресс дал ей силы, о которых она и не подозревала!

Второй этап стрессового механизма включается следом: появляются эндорфины и энкефалины — «гормоны настроения». Энкефалин вызывает отрицательные эмоции (если события угрожают выживанию или противоречат его задачам). Он же снижает боль. А эндорфин — положительные эмоции, когда ситуация способствует благополучию организма. Он вызывает расслабление и эйфорию. Тот есть, судя по тому, насколько получается справиться с трудностями, люди радуются или расстраиваются.

Зарубежные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. К сожалению, организм не может работать на пределе сил бесконечно. Если трудности не решаются быстро, то напряжение затягивается, а неуемная выработка адреналина и энкефалина не прекращается. На их «производство» организм тратит большую часть запасов витаминов С и В, цинка, магния и прочих минералов. В результате физическая и умственная деятельность начинает наоборот — тормозиться! Если стресс не прекратится во время, это приведет к полному упадку сил, нервным и другим расстройствам.

Формула успеха не в том, чтобы избегать стрессовой ситуации, это напрасный труд, а в том, чтобы реагировать на нее спокойно. Стресс- это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. Например, мы куда-то сильно опаздываем. У нас есть выбор: довести себя муками совести до обморока или успокоиться и думать о чем-то приятном. Только вот организм не слушает приказов. Стоит подключить более совершенный механизм: человеческую волю и современное (не бабушкино) успокоительное и поэтапно устранить признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать. И организм с благодарностью расслабиться.

Знаете ли вы, что...

Магний имеет свойство расслаблять мышцы и может служить профилактической мерой при головной боли, так как предотвращает спазмы сосудов. Исследования подтверждают сокращения случаев приступов мигрени у пациентов, принимающих магний в течение 12 недель, уже через 9 недель.

Знаете ли вы, что...

В крови уставших людей содержится меньше магния, чем в крови людей, полных сил, и даже самые ничтожные отклонения «магниевой кривой» не проходят бесследно. Магнию отдают предпочтение в борьбе с серьезным недугом нашего времени — переутомлением. У нервных, легковозбудимых людей нарушения работы сердечной мышцы наблюдаются значительно чаще, чем у спокойных. Это объясняется тем, что в момент раздражения магний, содержащийся в организме, «сгорает».

СоГР № 77.99.23.3. У. 4005.5.06
Не является лекарством. Реклама

лишь временный эффект. Только когда Вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью магния и витамина В6, Вы сможете стать хозяином своих эмоций.

Дневное успокаивающее средство «Пустырник Форте» поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать. И организм с благодарностью расслабится. «Пустырник Форте» от «Эвалар» сделает Вас хозяином своих эмоций! И на все происходящее днем Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья.

Враг вы себе или друг?

Способны истратить все деньги на подарки родственникам и друзьям? да — 1, нет — 0

Дадите понять знакомому, который «грузит» вас своими проблемами, что они вас не касаются? да — 0, нет — 1

Часто ли говорите людям приятные слова без всякого повода, чтобы поднять им настроение? да — 1, нет — 0

Если партнер плохо играет в теннис или шахматы станете ли вы ему поддаваться хотя бы изредка, чтобы ободрить его? да — 1, нет — 0

Любите разыгрывать окружающих и подшучивать над ними? да — 0, нет — 1

Бросаете игру, когда начинаете проигрывать? да — 0, нет — 1

Долго помните зло, которое вам причинили? да — 0, нет — 1

Можете терпеливо поддерживать неинтересный разговор, чтобы не огорчить собеседника? да — 1, нет — 0

Согласитесь выслушать доводы оппонента, если абсолютно уверены в своей правоте? да — 1, нет — 0

Охотно помогаете близким, попавшим в затруднительную ситуацию? да — 1, нет — 0

Легко выполняете чужие просьбы? да — 1, нет — 0

Станете подтрунивать над кем-то, чтобы развеселить окружающих? да — 0, нет — 1

Менее 4 баллов. Ваш стиль поведения — внешняя агрессия. Такие люди обычно поступают как им удобно, не считаясь с психологическим комфортом окружающих. Для них вы постоянный источник стресса, а значит и сами поневоле вынуждены существовать в созданной вами грозовой атмосфере нервного напряжения. Пересмотрите свою жизненную позицию, и тучи над вашей головой рассеются.

4–8 баллов. Ваша доброта зависит от обстоятельств. Вы любезны лишь с теми, кто этого заслуживает: пойдете на все для приятного человека, но палец о палец не ударите ради знакомого, который вам не нравится. Это наиболее выгодная психологическая позиция. Первая заповедь антистрессовой терапии — нельзя быть хорошим со всеми.

Более 8 баллов. Ваша жизнь — сплошной стресс на почве непомерного самопожертвования. Вы все время печетесь о других, а кто позаботится о вас? Не взваливайте на себя груз чужих проблем, научитесь говорить «нет», иначе окружающие сядут вам на шею.

Если ваш ум постоянно не в ладу с сердцем, вегетативная и эндокринная регуляция нарушается, и в результате возникают функциональные расстройства, самое распространенное из которых — боль. Неприятные ощущения обычно появляются в так называемой зоне наименьшего сопротивления. Она у каждого своя — голова, живот, мышцы, суставы, конечности, сердце... Чтобы функциональное отклонение не привело к необратимой органической патологии, постарайтесь психологически перестроиться в соответствии с пушкинской строчкой: «На свете счастья нет, но есть покой и воля». Мало кто догадывается, что в этих словах зашифрована универсальная формула здоровья. Ведь здоровье человека зависит от его способности удерживать в равновесии свои эмоции, умения управлять самим собою, строить контакты с другими людьми и жить в гармонии с природой. Как только эти условия нарушаются, болезни начинают атаковать нас. Ответив на вопросы теста, вы узнаете, враг вы себе или друг?

С «Фитодоктором» здоровье входит в каждый дом!

Мой секрет управления возрастом

Хочу сказать Вам огромное спасибо за таблетки и крем «ЦИ-КЛИМ»! Уже второй год ими пользуюсь — результат, в прямом смысле, на лице! Некрасиво хвастаться, но скажу: «После вечера встречи одноклассников «30 лет спустя» мама моего школьного друга, встретив меня, передала слова сына:

— Все девчонки как-то немного постарели, только у Кати (это я) — ни одной морщинки!

Взглянула на меня повнимательней и добавила:

— И, правда, ни одной… Прекрасно выглядишь, Катюша!

Так что, этот комплимент и ваш тоже.

Екатерина Н., Кировская область

Спасибо за лекарство

Статья про сабельник, отсекающий боль в суставах, стала для меня настоящим откровением. Как здорово, что компания «Эвалар» не остановилась на БАД, а пошла дальше и подарила людям первое растительное лекарство «Сабельника настойку».

Мне уже 70, но не теряю надежды, что навсегда расстанусь с изматывающей душу и тело болью. У кого болят суставы, тот прекрасно понимает, о чем я говорю.

Спасибо и «Фитодоктору». Журнал аргументированно, привлекая научные умы, смог рассказать о новом лекарстве, показать его сильные стороны. «Сабельника настойка» этого заслуживает!

А. П. Прохорова, г. Иваново

И кризис мы переживем

Каждого из нас волнует то, что происходит сегодня в стране. И мы нервничаем, нервничаем, нервничаем… В результате: шалит сердце, скачет давление. Что делать? Не поддаваться негативным эмоциям! Скажете, это сложно? Для меня — нет! Просто я принимаю дневное успокаивающее средство «Пустырник Форте», с которым чувствую себя надежно и спокойно. На все происходящее вокруг смотрю, не раздражаясь. Кризисов может быть много, а жизнь одна…

Р. Кафуров, г. Казань

Минуты счастья

С нетерпением жду новогодних каникул. И знаете, почему? Будет время внимательно почитать «Фитодоктор». Я постоянный подписчик этого журнала. От номера к номеру он становится интересней. Каждая новая тема заставляет размышлять и думать. Всегда нахожу для себя что-то новое, полезное. Этого не встретишь в обычных телегидах, которые тоже не обходят стороной тему здоровья.

Думаю, большая удача «Фитодоктора» — интервью с космической семьей Гречко. Интересно было узнать взгляд не просто жены, а еще и врача космической медицины на то, как без помощи синтетических лекарств поддерживать здоровье. Вот бы побольше таких примеров, таких статей, таких встреч. Всего наилучшего и доброго создателям и читателям журнала!

Елена Журавлева, Нижний Новгород

Осенью и зимой, весной, летом, — четыре номера журнала, как четыре времени года. «Фитодоктор» подскажет, как с помощью натуральных средств оздоровления укрепить иммунитет к осени, как зимой заморозить хронические недуги, а весной грамотно провести процедуры очищения всего организма. «Фитодоктор» раскроет секреты сохранения молодости и здоровья с помощью природных витаминов и БАДов.

С Журналом «Фитодоктор» здоровье входит в каждый дом!

Оставайтесь с нами! Наш подписной индекс 31 031 в каталоге российской прессы «Почта России».

Журнал можно заказать вместе с препаратами «Эвалар» по телефону 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный) или послать письмо по адресу: 659 332, Алтайский край, Бийск, ул. Социалистическая, 23/6. ЗАО «Эвалар». ОГРН 1 022 200 553 760

«Горячая линия Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

«Линия здоровья «Эвалар» в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

Для русской зимы — русское лекарство!

Мечтаете быстро выздороветь и никогда не болеть? Эликсир «Эвалар» — вкусное ароматное лекарство — подарит энергию для быстрого выздоровления!
«Эвалар» — здоровья дар!

Эвалар

Р №002729/01-2003